

# Knoblauchgarnelen getoppt mit Cashew-Chili-Öl auf Muschelnudeln in Babyspinat-Sahne-Soße

Thermomix hilft • 938 kcal • Tag 2 kochen

4



Garnelen



Conchiglie



Knoblauchzehe



Hühnerbrühe



Cashewkerne



Tomatenpesto



geriebener Hartkäse



Babyspinat



Kochsahne



rote Chilischote



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

**thermomix**

🕒 20 [25 | 25] Min.

🕒 25 [30 | 30] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen <b>5)</b>	150 g	200 g	300 g
Conchiglie <b>15)</b>	250 g	375 g	500 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Cashewkerne <b>25)</b>	10 g	20 g	20 g
Tomatenpesto <b>14)</b>	25 g	50 g	50 g
geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	20 g	40 g	40 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Kochsahne <b>7)</b>	200 g	300 g**	400 g
rote Chilischote <b>NL</b>	1	1	1
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 430 g)
Brennwert	913 kJ/218 kcal	3926 kJ/938 kcal
Fett	9,73 g	41,86 g
– davon ges. Fettsäuren	3,37 g	14,51 g
Kohlenhydrate	23,80 g	102,36 g
– davon Zucker	2,51 g	10,81 g
Eiweiß	8,07 g	34,68 g
Salz	0,568 g	2,441 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **5)** Krebstiere **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier

**14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen **25)** Kaschunüsse

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **ES:** Spanien **NL:** Niederlande



## Pasta kochen

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und zum Kochen bringen. **Pasta** ins kochende **Wasser** geben und nach Geschmack 12 – 14 Min. bissfest oder weich kochen. Anschließend **Pasta** durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## Garnelen braten

**Kochsahne, Tomatenpesto, Hühnerbrühpulver** und 100 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 4** vermischen. Anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **5 Min./95 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## Marinieren & rösten

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

**Garnelen** zum **Knoblauch** in die große Schüssel geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und marinieren.

Währenddessen in einer großen Pfanne **Cashewkerne** ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Danach aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und fortfahren.



## Soße vollenden

In der Pfanne nun 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** stark erhitzen und **Garnelen** darin 2 – 3 Min. scharf anbraten, bis diese innen nicht mehr glasig sind. **Garnelen** kurz beiseitestellen.

**Babyspinat** zur abgegossenen **Pasta** in den Topf geben. **Soße** aus dem Mixtopf nach der Kochzeit zur **Pasta** geben und vermischen. **Pasta** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für das Cashew-Chili-Öl

**Chili** längs halbieren, entkernen, **Chilihälften** in ca. 2 cm große Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**) und in den Mixtopf geben.

**Cashewkerne** zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben, **15 Sek./Stufe 5** vermengen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



## Anrichten

**Pasta** auf tiefe Teller verteilen, mit **Garnelen, Hartkäse** und **Cashew-Chili-Öl** toppen und genießen.

## Guten Appetit!

### Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

